

St. Pölten, 26. September 2017
Dion/ÖA-Wu

NÖGKK: Fit mit Faszientraining **NÖ Gebietskrankenkasse lud zu kostenlosen Schnupperkursen**

Verspannungen und Rückenschmerzen müssen nicht sein – mitunter lassen sie sich wegrollen. Und nebenbei trainiert man noch seine Muskelfaszien (= Bindegewebsnetz).

Bei kostenlosen Schnupperkursen der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) am 25. September 2017 in Langenlebarn wurden unter fachgerechter Anleitung mit einer speziellen Faszienrolle alle Muskelgruppen - vom Nacken bis zu den Fußsohlen - ausgerollt. Fazit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer: einfache Anwendung – tolle Wirkung.